



あいはーと・みなと

令和7年
6
月号

精神障害のある方やその家族の方々が安心して暮らせるように支援します。

プログラム・イベントの予定

日	月	火	水	木	金	土
1 茶道 15時～16時	2 卓球 15時～16時 ☆ポッチャ 16時～17時	3 ハンドメイド 14時～15時 みんなで話そう 15時～16時	4 健康相談 13時半～15時 パソコン教室 14時～16時	5 ヨガ教室 13時～14時 演劇部 15時半～16時半	6 ☆卓球 15時～16時	7 昼食会 11時～14時 ピアカウンセリング 13時～16時
8	9 ☆ポッチャ 16時～17時	10	11 パソコン教室 14時～16時 ストレッチ& リラクゼーション 15時～16時	12 夕食会 15時～19時	13 SST 14時～15時半 卓球 16時半～17時半	14
15 	16 WRAP 14時～15時半 卓球 16時半～17時半	17 ハンドメイド 14時～15時	18 健康相談 13時半～15時 パソコン教室 14時～16時	19 ヨガ教室 13時～14時	20 ☆卓球 15時～16時	21 昼食会 11時～14時
22	23 ☆ポッチャ 16時～17時	24 いやしの美容塾 14時～15時	25 パソコン教室 14時～16時 ストレッチ& リラクゼーション 15時～16時	26 夕食会 15時～19時 ※演劇部 15時半～16時半	27 卓球 15時～16時	28 ストレス対処のコツ (認知行動療法) 15時～16時半
29 はーと音楽会 13時～15時半	30 ☆ポッチャ 16時～17時	7/1	7/2	7/3	7/4 	7/5 第44回 共に生きる みんなの歌と 踊りのつどい (場所:麻布区民 センター)

・プログラムの内容は、P2の『プログラムのインフォメーション』をご確認ください。
 ☆印：利用者による自主活動企画です。
 ※印：例月と開催日時が変更になっておりますのでお気をつけください。
 ・プログラム紹介の詳細はホームページ(P4参照)からご覧になれます。是非チェックしてみてください♪



『みんなの広場』への
作品の投稿を募集して
います♪
ご希望の方は、スタッフまで
お声かけください！



『みんなの広場』
コラムや詩 写真やイラスト等、
あいはーと・みなとを利用する方々の
作品を紹介するコーナーです。

★オープンスペースのコラージュが替わりました★
次のテーマは『楽しい時間』と『梅雨の過ごし方』です。
皆さんのコメントや貼りたい写真がありましたら、
ぜひ貼ってご参加ください♪

☆ お知らせ ☆

◎地域活動支援センター

梅雨明けが待ち遠しい頃、むしむしとした日がつづきます。今月は今年度最初のイベント『はーと音楽会』を開催します(詳細はP3掲載)。定員もありますので観覧ご希望の方は事前にお申し込みください。これから夏から秋にかけて各種行事を開催、参加していく予定です。日ごとに暑さも増してきますが、爽やかな気持ちで乗りきっていきましょう！

・お問合せ:月～金曜日 9時～20時 / 土・日曜日 9時～17時
 ☎03-5449-6457(相談専用) ☎03-5424-1392(プログラム受付専用)

◎就労継続支援B型事業所(工房ローズマリー・はーとカフェ)

はーとカフェでは、日替わりの手作りカレーとともに、一杯ずつハンドドリップでお淹れするコーヒーや上質な本格紅茶、自家製チャイ、季節のデザートなどをご用意して、みなさまのご来店をお待ちしております。また、一部メニューはテイクアウトもできますので、お気軽にお申し付けくださいませ。

・お問合せ:月～金曜日 9時～17時45分 ☎03-5449-6458
 ・はーとカフェ営業時間:月～金曜日 11時～15時半(ラストオーダー15時)



◎生活体験プログラム

「衣食住」を中心に、基本的な生活習慣を身につけて、個々の自立に向けた支援を行います。ご利用にあたってはスタッフまでお問合せください。

・お問合せ:月～金曜日 9時～17時45分 ☎03-5449-6455

◎相談支援

ご本人やご家族にとって最適な障害福祉サービス内容を面談等により話し合い、サービス等利用計画を作成し、モニタリングを行います。また、精神科病院等から地域生活への移行の支援も行っています。詳細についてはスタッフまでお問合せください。

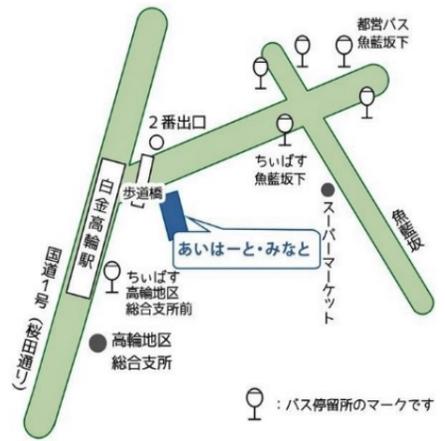
・お問合せ:月～金曜日 9時～17時45分 ☎03-5449-6456

アクセス

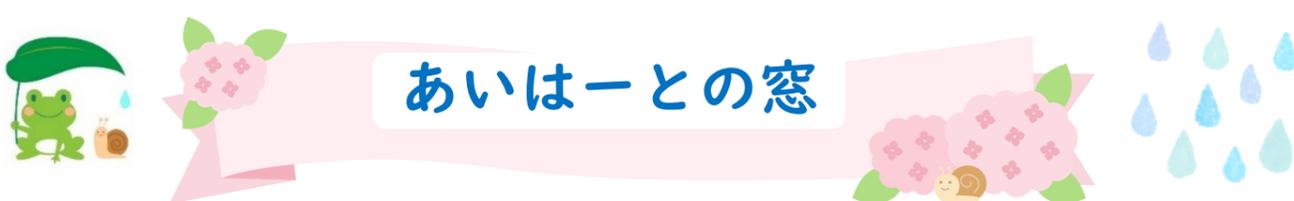
- ◎住所 : 〒108-0074 港区 高輪 1-4-8
- ◎交通案内 :
 ・南北線、都営三田線『白金高輪駅』2番出口より徒歩2分
 ・ちいばす(高輪ルート)
 『高輪地区総合支所前』または『魚籃坂下』より徒歩2分
- ◎電話 : 03-5449-6455 (代表)
- ◎FAX : 03-5424-1391
- ◎公式HP : www.minato01.jp



QRコードからもアクセスできます



《編集後記》
 令和3年6月に新しい建物での運営を開始して5年目を迎えます。当初はコロナ禍でのスタートになりましたが、状況も落ち着き、今では事業における様々な活動が活発になりました。また、あいはーと・みなとを広く認知していただけていることを地域で活動する中で実感しています。地域の方のお話から、当センターを知るきっかけとして、はーとカフェの存在が大きかったとお声を複数の方々から伺い、人と人がリラックスして集まれる場の大切さを感じています。一つひとつの交流の機会を大事にして、より地域に貢献できるように取り組んで参ります。 by T.K



あいはーとの窓

【制度・サービス紹介】鉄道運賃の障害者割引について

令和7年4月1日から、精神障害者保健福祉手帳を所持されている方も身体障害者手帳や療育手帳を所持されている方と同等に、鉄道運賃の障害者割引制度が利用できるようになりました。対応するのはJR各社や主要私鉄、地下鉄(東京メトロ・都営地下鉄※等)です。割引の内容は、単独での乗車か、乗車する距離等の要件により鉄道会社で異なります。詳細については、各鉄道会社の公式サイトをご確認の上、活用されてみてください。
※ 東京メトロや都営地下鉄は令和6年8月一部導入済み、令和7年4月に対象拡大

【対象】精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方
・第1種:手帳1級 / 第2種:手帳2級、3級



参考例:JRの割引

対象		割引対象乗車券	割引率	備考
単独で乗車	第1種、第2種障害者	普通乗車券	50%	片道100kmを超える場合(私鉄等他鉄道会社線にまたがる場合も適用)
介護者と乗車	第1種障害者	普通乗車券 普通急行券 回数乗車券 定期乗車券	50%	普通乗車・急行券は私鉄等他鉄道会社線をまたがる場合も適用 回数乗車券はJR線区間のみ

これからの社会は、必要とする情報を選び、活用できる力(リテラシー)がより大切といわれています。今回のご紹介のように、暮らしを支える制度やサービスは日々、改正・変更されていきます。私たちが様々な情報にアンテナを立て、共有して、暮らしに活かせるサポートに取り組みます。

☆ プログラムのインフォメーション ☆

- WRAP : 6/16(月)『自分が主体となること(個人の責任)』
- ハンドメイド : 6/3(火) 6/17(火)『ペーパークラフトでアジサイ』
- いやしの美容塾 : 6/24(火)『お顔のリンパを流してスッキリ』
- パソコン教室 : 6月のテーマ『エクセルで月間歩数グラフをつくろう』
- 昼食会メニュー : 6/7(土)『炒飯』
6/21(土)『和風スパゲッティ』
- 夕食会メニュー : 6/12(木)『ロールキャベツのコンソメ煮、サラダ、みそ汁』
6/26(木)『タンドリーチキン、サラダ、スープ』



☆ 地域活動支援センター 利用登録に関するお知らせ ☆

令和6年3月31日をもって、利用登録期間の最終日から未手続で1年以上が経過している方は登録終了とさせていただきます。再度、利用を希望される場合は、改めて登録手続きをよろしくごお願いいたします。なお、港区以外にお住いの方は、登録終了となりますと今後は登録手続きは行えないため、あらかじめご了承ください。皆様のご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

X(旧Twitter)について

X(旧Twitter)では施設活動についての情報発信などを行っていきます。皆様ぜひフォローをよろしくお願いいたします。
アカウント名:@iheart_minato URL:https://x.com/iheart_minato

こちらからもアクセスできます



☆ 第63回 あーと音楽会 開催の案内 ☆



本年度も音楽会を下記のとおり開催します。歌や楽器の演奏、あいはーと演劇部による朗読劇「たにし長者」を上演します。当日の運営ボランティアも大募集です！ステキな音楽会を一緒につくりませんか。ご希望の方はスタッフまでお申し出ください。皆様のご応募をお待ちしています♪

- 日時 : 6/29(日) 13時~15時半予定
- 場所 : 5階 あーとホール
- 定員 : 40名
観覧を希望される方は、スタッフまたは下記までお申し込みください。
- お問い合わせ: プログラム専用ダイヤル ☎03-5424-1392

☆ 第44回 共に生きるみんなの歌と踊りのつどい 開催のご案内 ☆

港区社会福祉協議会の主催による「第44回共に生きるみんなの歌と踊りのつどい」が開催されます。歌や踊り、詩の朗読を通じて、障害のある人もない人も一緒に参加して喜びをわかち合うイベントです。今回、あいはーと・みなとは、YOASOBIの『ツバメ』と大事MANブラザーズバンドの『それが大事』の2曲を演奏と歌で奏でます。皆様のご参加をお待ちしています♪

- 日時 : 7/5(土) 13時半~16時
- 場所 : 麻布区民センター
- お問い合わせ: プログラム専用ダイヤル ☎03-5424-1392



みんなで話そう

「みんなで話そう」は、精神障害のある方の暮らしやすい地域社会づくりなどをテーマに、希望や日ごろ考えていることをみんなで話そう！という目的で、月1回、オープンスペースで実施しているプログラムです。

☆ 5/1 <<議事録の抜粋から>>

<<利用者からの提案・意見について>>

- (1) 投書から「みんなの好きな食べ物、飲み物を知りたい」について話し合った内容の一部を紹介します。
 - 納豆について
参加者のおひとりから、「納豆にキムチや卵を混ぜてご飯にかけて食べると美味しい！」という意見が出ると、納豆と組み合わせる食材がたくさん挙がり、意外な食べ方を共有でき楽しい時間となりました。
→ 砂糖醤油、酢、塩麹、あおさ、白ごま、めかぶ、焼いた厚揚げ、シソ・ネギなどの薬味など
- (2) 『第44回 共に生きるみんなの歌と踊りのつどい』でみんなで歌う曲を募集し、寄せられた候補曲を視聴後、お互いに感想を伝えあいました。
 - 候補曲
・「夢の中で会えるでしょう(高野寛)」 ・「君に捧げる応援歌(HIPPY)」
・「それが大事(大事MANブラザーズバンド)」 ・「にじいろ(絢香)」
 - 参加者の感想
・「にじいろ」が素敵で良いと思う。
・万人受けするのは「にじいろ」、個人的には「夢の中で会えるでしょう」が好き。
・「それが大事」がノリが良くていい感じ。
など様々な感想がありました♪



☆みんなで話し合うと、意見交換を通して気持ちも伝え合えて、お互いを分かり合えると感じます☆